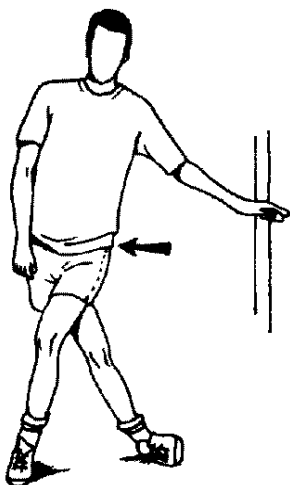


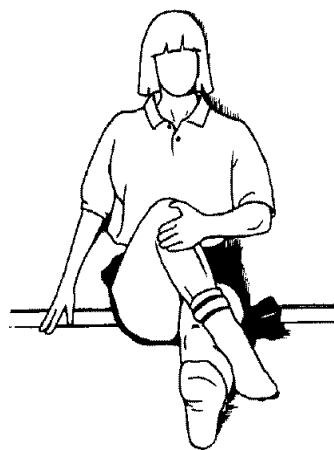


TROCHANTEROS

Trochanteros är en retning i muskelfästet i sätesregionen.



Pressa höften utåt sidan tills töjning känns.
Håll cirka 20 sek. Upprepa 3-4 gånger



Rörelsen utförs sittande på stol.
Sätt det onda benet över det andra,
dra i riktning mot motsatt axel, tills du
känner stramhet. Håll ca 20 sek, pressa
emot 5 sek. Upprepa 3-4 gånger

- Gör dessa övningar flera gånger per dag. Stretcha inom ramen för att det stramar – det ska inte göra ont.
- Kyla fungerar smärtlindrande. Häll sirap eller torkade ärtor i en påse och frys in. Lägg över det smärtande område ca 10 min. Kan göras flera gånger om dagen.

Om smärtan/besvären inte blivit bättre inom tre-fyra veckor, ta gärna kontakt med någon av oss sjukgymnaster inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Du bokar tid på telnr. 08-123 264 44